

EMDR

El EMDR como un tratamiento para el trauma

El EMDR es un tratamiento psicoterapéutico que facilita la resolución de los síntomas y la angustia emocional relacionados con experiencias de vida estresantes y traumáticas.

En los últimos años se han realizado más estudios e investigación científica sobre EMDR que en cualquier otro método utilizado para el tratamiento de los traumas y recuerdos traumáticos.

Los resultados de estos trabajos han hecho del EMDR un método terapéutico vanguardia hacia una nueva dimensión en la psicoterapia. La eficacia del EMDR se ha sido demostrada en todos los tipos de trauma, tanto para el Trastorno de Estrés Postraumático como para traumas de menor entidad.

El EMDR se basa en el Modelo de elaboración adaptativa Información (PAI)

Todos los seres humanos tienen un sistema fisiológico de procesamiento de la información para hacer frente a la multiplicidad de elementos de nuestras experiencias y almacenar sus recuerdos de una forma accesible y funcional. El modelo teórico de EMDR cree que las experiencias traumáticas y/o altamente estresante puede ser almacenada en forma de recuerdos tan disfuncionales, debido al impacto emocional de la experiencia en el momento. El cambio terapéutico que se produce después del tratamiento con EMDR es el resultado de la transformación de estas experiencias y permite la resolución adaptativa. Shapiro cree que EMDR puede ayudar a aliviar los síntomas de muchas condiciones médicas a través del desarrollo de los recuerdos perturbadores de las experiencias de vida que pueden haber contribuido al desarrollo de estos trastornos.

La eficacia del EMDR más allá del TEPT

Las aplicaciones clínicas del EMDR han sido ampliamente estudiadas con varios trastornos tales como:

- Fobias** (de Jongh, ten Broeke y Renssen, 1999;. De Jongh, et al, 2002)
- Trastorno de Pánico** (Goldstein et al., 2000; Fernández y Faretta, 2007)
- Trastorno de Ansiedad Generalizada** (Gauvreau y Bouchard, 2008)
- Problemas de Conducta y Autoestima** (Soberman, Greenwald y Rule, 2002)
- Duelos complejos** (Solomon y Rando, 2007)
- Trastorno Dismórfico Corporal** (Brown, McGoldrick y Buchanan, 1997)
- Disfunción sexual** (Wernik, 1993)
- Pedofilia** (Ricci et al., 2006)
- Ansiedad de desempeño** (Barker y Barker, 2007)
- Dolor crónico** (Grant & Threlfo, 2002)
- Dolor del miembro fantasma** (Schneider et al, 2008;. De Roos, Veenstra et al., 2010)

El EMDR puede ser aplicado en gran escala para las emergencias humanitarias (como resultado de los desastres naturales y hechos por el hombre), así como con las personas y grupos en las diferentes fases del trauma (de fase aguda a crónica), con el fin de proporcionar un alivio y favorecer los factores de crecimiento post-traumático y de bienestar. Las intervenciones con EMDR pueden ayudar, en última instancia, para romper **la transmisión intergeneracional de la violencia y el abuso.**

----- La investigación sobre EMDR y guía en línea Internacional -----

Los estudios realizados en el campo del EMDR y la investigación muestran que mediante el uso de EMDR las personas pueden experimentar los beneficios después del tratamiento de una manera eficaz y rápida. Se llevaron a cabo más de 20 estudios controlados (estudios controlados aleatorios) que confirman estos resultados. Algunos de estos estudios muestran que **entre el 84% y el 90% de las víctimas** de un trauma el individuo no manifiestan más el trastorno de estrés posttraumático después de sólo **3 sesiones de 90 minutos**.

Hay habido tanta investigación sobre el EMDR que en día de hoy viene se reconoce como una **forma eficaz para el tratamiento de los traumas y otras experiencias estresantes** por organizaciones como la Asociación Americana de Psiquiatría, la Asociación Americana de Psicología, el Departamento de Defensa de Estados Unidos (Registro Nacional SAMSHA de los Programas y de las Prácticas con evidencia empírica).

Dado el reconocimiento universal como un tratamiento eficaz por el trauma, más de 180.000 terapeutas en el mundo utilizan este enfoque en su práctica clínica.

Millones de personas en muchos países del mundo han sido tratados con éxito durante más de 20 años.

----- Indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (2013) -----

"La terapia cognitivo-conductual individual o de grupo (CBT) centrada en un trauma o la desensibilización y reprocesamiento por medio de los movimientos oculares (EMDR) tendrían que ser indicadas **para niños, adolescentes y adultos** con trastorno de estrés post-traumático" (OMS 2013)

----- La eficacia del EMDR en el campo de trauma fue demostrado por la investigación neurobiológica -----

Los cambios neurofisiológicos después de las sesiones de EMDR confirman los resultados que los pacientes informaron subjetivamente y los resultados clínicos que los clínicos/terapeutas observan desde un punto de vista diagnóstico.



Asociación EMDR España

C/Londres, 39. 1ºB - 28028 Madrid

Teléfono: 91 725 67 45 | Fax: 91 622 96 69 | www.asociacionemdr.org