



¿Qué es EMDR?

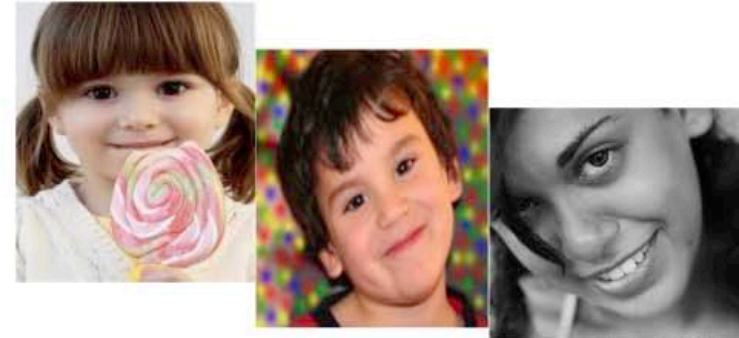
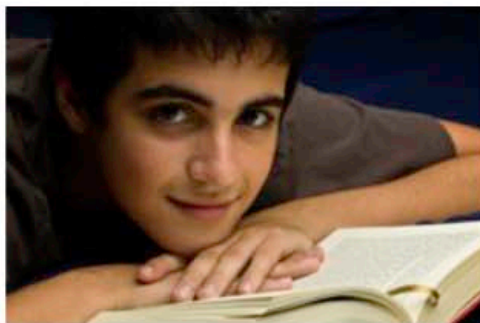
EMDR son las siglas en Inglés de Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares). EMDR es un abordaje psicoterapéutico en el tratamiento de las dificultades emocionales causadas por experiencias difíciles en la vida de una persona, desde ataques de pánico o incidentes traumáticos en la infancia, hasta accidentes y desastres naturales y mas. EMDR fue creada en 1987 por la doctora Francine Shapiro, siendo actualmente reconocida como la psicoterapia más efectiva para el tratamiento de los efectos del trauma por la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Americana de Psiquiatría. La terapia EMDR está compuesta de varias fases que se van cumpliendo paso a paso para identificar y tratar el problema específico.

La estimulación bilateral consiste en movimientos oculares de un lado al otro guiado por el terapeuta, o escuchando sonidos alternados en ambos oídos, o golpeteando suavemente y en forma alternada sobre las manos o los hombros del paciente, etc.

¿Cómo funciona EMDR con niños y adolescentes?

En el trabajo con EMDR se integra varias modalidades terapéuticas incluyendo terapia del juego, terapia cognitiva conductual, terapia familiar, etc. Esta variedad facilita que niños/as y adolescentes sean muy receptivos al trabajo con EMDR ya que les ofrece diversas actividades que les ayudan a involucrarse con el trabajo que se realiza.

A pesar que no está muy claro cómo la estimulación bilateral ayuda al proceso de recuperación, se piensa que podría ser similar a lo que ocurre durante el movimiento ocular rápido durante el sueño, lo cual nos permite procesar cierta información que durante el día no ha sido asimilada correctamente. La estimulación bilateral podría además estar promoviendo un estado de relajación, lo cual es muy importante para ayudar al niño/a y adolescente a manejar mejor su proceso de recuperación y autocontrol durante y después de la terapia.



¿Cómo es una sesión con EMDR?

La terapia comienza cuando el terapeuta informa sobre lo que es EMDR y se empieza a identificar lo que se quiere resolver. El niño/a o adolescente es guiado a usar su imaginación y pensar en un lugar imaginario o real en donde se sienta relajado, libre y seguro. Pensar en estas imágenes, y las sensaciones agradables que provocan, se combina con movimiento ocular u otro tipo de estimulación bilateral que se haya acordado. Esta experiencia placentera ayudará al niño/a o adolescente a sentirse seguro y optimista durante las sesiones y después de estas.

Luego de esto, se procesan los problemas que han sido identificados previamente para lo cual se usa la estimulación bilateral.

Dependiendo de la edad del niño/a o adolescente, una vez que el proceso termina, éste usualmente indica que su problema ya no le afecta más y que se siente bien y otros los síntomas anexos también desaparecen.



¿Podrá esta terapia ayudar a mi hijo/a?

Varios estudios acreditan a la terapia EMDR como efectiva y segura con niños/as y adolescentes, desde edad pre-verbal hasta adolescentes (1)

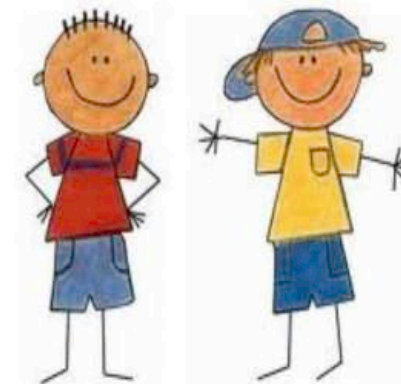
Terapeutas EMDR han reportado haberla usado con niños, niñas y adolescentes que sufren problemas de conducta, ansiedad, pesadillas constantes, fobias, insomnio, problemas de continencia, trauma, duelo, ansiedad, adicciones, etc.

¿Dónde puedo encontrar más información?

La Asociación Española EMDR cuenta con una página web 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 en Psicología Francine Shapiro.



Terapia EMDR con Niños/as y Adolescentes



Una guía para Padres

(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

