PressReader

EMDR: LA PSICOTERAPIA DEL SIGLO XXI

El Instituto Español de EMDR, *nace a finales del 2013, después de 16 años de experiencia en* **EMDR**. *Su finalidad es organizar, ofertar y divulgar la formación en* **EMDR** *a psicólogos, psiquiatras y médicos. Entrevistamos a su Directora,* **Francisca García Guerrero,** *también Presidenta de la Asociación española de* **EMDR**.

Francisca, ¿en qué consiste el método EMDR?

EMDR, es un abordaje psicoterapéutico, descubierto por Francine Shapiro, avalado por la OMS, reconocido a nivel internacional como una de las psicoterapias más eficaces para tratar los problemas que sobrevienen en algunas personas que han vivido un hecho súbito e inesperado, traumático: accidente, muerte súbita, terremoto, abuso, noticia de enfermedad grave, un atraco, una paliza, etc.

En **EMDR** también tratamos las consecuencias negligentes de las relaciones de apego intrafamiliares que a veces se dan en la infancia (abandonos, muertes, hospitalizaciones, abusos, etc.) y que cuando somos adultos pueden dar lugar a la aparición de síntomas y trastornos de ansiedad, miedo, ataques de pánico, depresiones, trastornos del sueño, etc.**EMDR** actúa sobre la memoria traumática, tratando de integrar los recuerdos aislados. **EMDR** no trata los síntomas, sino los recuerdos que han ocasionado esos síntomas, consecuencia de todo lo que le ha pasado y que el cerebro del paciente no ha podido integrar.

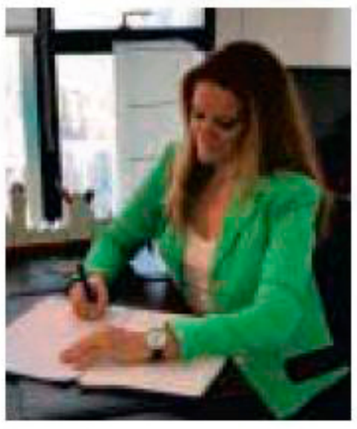
¿Por qué se crea el Instituto Español EMDR?

Se crea con la finalidad de organizar la formación de EMDR en España. Todos los entrenadores que figuran en su página están homologados por el Instituto de Francine Shapiro y la Asociación Europea de EMDR para impartir las formaciones estándares de EMDR.

¿Qué cursos tienen previstos para los próximos meses?

Destacar la *"18 Conference EMDR Europe"* en Barcelona del 30 al 2 de julio de 2017, donde bajo el lema *"EMDR. La psicoterapia del siglo XXI"*, será una conferencia de actualización y puesta al día en **EMDR**.

Más información: **www.emdr-es.org**



Ana Clara Rodrigo *es Psicóloga Especialista en Clínica, Máster en Terapia Cognitivo – Conductual y terapeuta* **EMDR**. *Fundadora de la Unidad de Tratamiento Psicológico, con más de 20 años de experiencia nacional e internacional en psicoterapia y formación. Trabaja a caballo entre Madrid y Abu Dhabi.*

¿Por qué siendo terapeuta cognitivo-conductual decides hacer EMDR?

Me apasiona la teoría cognitivo - conductual por lo que tiene de racional, y de hecho sigue en la base de mi trabajo pero, durante el transcurso de las terapias, en numerosas ocasiones tropezaba con asuntos antiguos no resueltos que interferían en el proceso de cambio. Y es ahí donde **EMDR** constituye un valor añadido que me sedujo, en un momento en que ya contaba con evidencia científica y reconocimiento internacional.

En lo más profundo casi siempre encontramos mucho *dolor guardado que no pudimos expresar,* acompañado de sentimientos de vergüenza, humillación, rabia y su reflejo en el cuerpo. **EMDR** supone confrontar el dolor original en un entorno seguro, activando la búsqueda de rutas cerebrales que conectan información antigua y actual. Es un enfoque muy potente y experiencial que permite recuperar la sensación de poder y valía que las experiencias negativas nos robaron.

¿Cuándo hacer EMDR?

Cuando existen traumas graves como abuso sexual, cuando has ido acumulando experiencias negativas o cuando quieres descubrir qué te frena y recuperar el control. Antes o después todos experimentamos un punto de ruptura y es que *la vida es para osados.* Quizás ese sea el momento de adentrarse en el viaje más sorprendente, el viaje hacia nuestro interior.

El **Centro de Psicología Psicomaster** *se funda en 2005 realizando tratamiento psicológico y psiquiátrico de forma coordinada. Realiza terapia individual y grupal con adultos e infantil y terapia de pareja. Es también Centro de Formación e Investigación en Psicología Clínica.*

Mª Jesús Andrés Pérez *es su Directora y Fundadora, Clínico acreditado* **EMDR** *y Experta en Apego, Disociación y Trauma.*

Mª Jesús, eres especialista en problemas de apego, ¿qué son y cómo se aplica la terapia EMDR en estos casos?

El apego es el vínculo emocional que desarrolla el niño con sus primeros cuidadores que va a determinar la consecución de una personalidad sana.

Muchas personas no aprendieron a cuidarse y valorarse porque cuando eran niños no se cubrieron sus necesidades físicas o afectivas, desarrollando un apego inseguro que determinará sus relaciones consigo mismo y los demás. Los problemas de apego están en la base de numerosos trastornos emocionales.

La terapia **EMDR** trabaja el apego inseguro y los trastornos derivados. Basada en la neurociencia, permite procesar información que está en nuestro cerebro de un modo disfuncional.

Trabajamos recogiendo una historia completa y procesando *la información mal "digerida" que está en su cerebro.*

¿En qué otros casos usáis el método EMDR?

La terapia **EMDR** se utiliza también en numerosos trastornos como estrés postraumático, depresión, fobias, ansiedad, trastornos obsesivos y de personalidad.

El **Centro Psicoterapéutico Sur** *ofrece atención especializada en salud mental, además de formación en los distintos ámbitos de la psicología. Entrevistamos a la directora,* **Yolanda García,** *Doctora en Psicología, especialista en trastornos de personalidad y* **Mª Angeles Urrea,** *Psicóloga especialista en reproducción asistida. Ambas terapeutas en EMDR.*

Yolanda, ¿es aplicable el método EMDR en los trastornos de personalidad?

Por supuesto que sí, hace dieciocho años que trabajo con estos pacientes; anteriormente desde otros abordajes. Estas personas se caracterizan por presentar patrones de personalidad poco flexibles a nivel interno y en sus relaciones, lo cual les genera a ellos y a su entorno gran malestar. Además frecuentemente hay resistencia a las terapias. Sin embargo, desde un abordaje **EMDR** observo a diario como mejora la calidad de vida de estas personas y sus familiares.

¿Eres especialista en tratar fobias?

Sí, también trato las fobias con terapia **EMDR** y los resultados son excelentes y con pocas sesiones, siempre y cuando sean fobias específicas y no tengan relación con otros trastornos.

Mª Ángeles, aparte de trabajar en el Centro Psicoterapéutico Sur, organizas grupos de apoyo a la fertilidad y tienes tu propia consulta en Madrid capital donde tratas entre otros temas las dificultades en fertilidad con EMDR

Así es, muchas personas que atiendo viven el proceso con mucha ansiedad. **EMDR** les proporciona recursos para afrontarlo, aunque es una etapa del ciclo vital muy estresante: tratamientos invasivos, renuncia a la carga genética (óvulos, esperma o ambos), abortos previos… hay mucho miedo a otra pérdida y **EMDR** ayuda a procesarlo.

Una vez que se consigue el embarazo sigue siendo apropiado EMDR?

Cuando hay embarazo existe miedo a la pérdida, y se extiende hasta la crianza. **EMDR** ayuda a dejar atrás tratamientos traumáticos y duelos y centrarse en el presente.

Eulalia Gil *es Psicóloga especialista en Psicología Clínica y Clínico* **EMDR**. *Forma parte del Instituto de Interacción y es miembro fundador y didacta de la Asociación Laureano Cuesta.*

¿Cuándo empieza tu interés en EMDR y por qué?

En 2003 inicié la formación en EMDR porque me llegaron casos de "trauma complejo" y además compartía parte de los presupuestos de mi formación anterior: la Psicología Humanista "la confianza en los recursos de la persona para cambiar".

¿Sirve el EMDR para casos de acoso escolar?

Cualquier experiencia que provoca emociones intensas y deja a la persona en un estado de indefensión e impotencia puede crear una situación traumática y el EMDR es muy eficaz para estos casos. En el acoso, la posible falta de apoyo de los adultos (profesores o padres) agrava el problema, pero es sorprendente ver como la persona logra dejar atrás los recuerdos recuperando la seguridad, el bienestar y el respeto por sí misma.

¿Qué tipo de cambios notan las personas que hacen EMDR?

Se observan cambios en la conducta (más libertad en la toma de decisiones, en la autoexpresión…) en las emociones (remite la angustia, tristeza, etc.) y en la idea del Yo (aparecen sentimientos de valía, seguridad, capacidad, etc.)

Caso que te ha sorprendido

Recuerdo especialmente el caso de una chica que arrastraba una sintomatología muy intensa de Estrés post-traumático desde hacía años, como consecuencia de una violación sufrida en la adolescencia y en 6 sesiones los síntomas habían remitido.

Más información: **eulaliagilojeda@gmail.com**

El **Centro ABB** *está especializado en el tratamiento y la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria. Tiene sedes en Barcelona, Málaga, Sevilla y Tarragona.*

Hablamos con el director del **Centro ABB** *en Andalucía,* **Claudio Priore,** *Psicólogo, Accredited Practitioner en* **EMDR** *y psicoterapeuta.*

Claudio, ¿qué tratamientos ofrecen los 4 Centros ABB?

Nuestros Centros ofrecen un sistema asistencial integral, formado por un equipo interdisciplinar altamente especializado para brindar un tratamiento de calidad y personalizado. El **Centro ABB** cuenta con Unidad de 24 horas, hospital de día, grupos ambulatorios y consultas externas en medicina, psiquiatría, psicología, nutrición y terapia familiar

¿Funciona la terapia EMDR con temas relacionados con los trastornos alimentarios

En nuestros centros llevamos más de 5 años utilizando **EMDR**, mejorando la eficacia de los tratamientos y la evolución de nuestros pacientes. Es una gran aportación para superar lo que subyace a un trastorno alimentario que no es un problema de la comida sino, lo que se esconde o manifiesta a través de ella: experiencias traumáticas, dificultades adaptativas, abusos, bulling, conflicto intrapsiquico, vulnerabilidad en la personalidad, etc.

¿Cómo se aplica el EMDR en vuestros programas de tratamiento?

Nuestros pacientes reciben un tratamiento multidisciplinar con un abordaje grupal e individual. Cada persona tiene un psicoterapeuta que llevara su proceso terapéutico personal, es allí donde aplicamos la terapia **EMDR** para que el paciente pueda reprocesar y lograr un estado más adaptativo de aquellas creencias o experiencias invalidantes que contribuyeron a formar su trastorno alimentario.