

La Terapia EMDR y la Depresión

¿Qué es la terapia EMDR ?

EMDR (por sus siglas en inglés) se refiere a desensibilización y reprocesamiento por movimiento ocular. Es una forma de terapia que ayuda a las personas a sanar después de una experiencia traumática o un momento estresante.



¿Cómo Ayuda la terapia EMDR?

Nuestro cerebro tiene una manera natural de recuperarse de eventos y recuerdos traumáticos. Este proceso consiste en la comunicación entre la amígdala (el sistema de alarma para eventos estresantes), el hipocampo (donde se crean y guardan los recuerdos de seguridad y peligro) y la corteza prefrontal (la cual controla el comportamiento y las emociones). Algunos eventos son tan estresantes que la comunicación usual entre estas áreas se bloquea y se necesita ayuda para procesar. Esta reacción al estrés, causa una respuesta natural en nuestro cuerpo de pelear, huir, o congelarnos. Algunas veces, esta reacción continúa (a pesar de que el evento ya ha terminado) y muchas veces incluye imágenes, pensamientos, emociones y sensaciones en el cuerpo. La persona se siente "congelada en el tiempo". La terapia EMDR ayuda al cerebro a procesar estos recuerdos y permite que la sanación natural continúe su curso. El evento es recordado pero la reacción de pelear, huir, o congelarse hacia el evento inicial queda resuelta. La memoria se siente lejana y se mueve de un lugar maladaptativo a uno adaptativo.

Reconocimiento

La terapia EMDR ha sido investigada y encontrada efectiva, para el procesamiento de eventos traumáticos, por muchas organizaciones incluyendo:

- Asociación Americana de Psiquiatría
- La Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas
- La Sociedad Internacional para Estudios de Estrés Traumático
- La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)
- El Departamento de Asuntos de Veteranos/Departamento de Defensa
- La Organización Mundial de la Salud, entre muchas otras organizaciones nacionales e internacionales.

Más reconocimientos pueden encontrarse aquí:

<https://www.emdria.org/about-emdr-therapy/emdr-and-ptsd/>

¿Qué pasa en las sesiones de EMDR?

Después de que se habla acerca de la historia del cliente, se desarrolla un plan de tratamiento, se preparan para reprocesar memorias traumáticas, y se está de acuerdo de que el reprocesamiento con terapia EMDR es una buena opción, se le pide al cliente que se enfoque en un evento específico. La atención se centrará en imágenes, pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas negativas relacionadas con el evento. Mientras el cliente se enfoca en la experiencia estresante o traumática, el terapeuta comenzará series de movimientos oculares de lado a lado, sonidos, o suaves vibraciones. El cliente reportará brevemente lo que viene después de cada serie de movimientos y pueden experimentar cambios en la percepción de lo que pasó, o cambios en las imágenes, emociones, creencias, o sensaciones físicas relacionadas con el evento. El cliente tiene el control absoluto y puede detener el reprocesamiento en cualquier momento, si lo considera necesario. Las series de movimientos oculares, sonidos o vibraciones son repetidas hasta que el evento se vuelve menos molesto y se percibe de manera más calmada. Vea el video de introducción a la terapia EMDR aquí: <https://www.emdria.org/about-emdr-therapy/>



La Terapia EMDR y la Depresión

La depresión puede hacer que una persona se sienta sin esperanza, estancada, o abrumada. Los eventos traumáticos y estresantes de la vida a menudo contribuyen a los síntomas depresivos, como pensamientos negativos, sentimientos de tristeza o vacío, baja autoestima y dificultad para encontrar placer en la vida. EMDR puede proporcionar alivio para estos síntomas depresivos y ayudar a reformular creencias negativas, resolver traumas no procesados, y experiencias adversas, mejorar la energía y el estado de ánimo, y crear una comprensión más positiva de uno mismo y de los demás. La terapia EMDR se puede usar sola o con otros enfoques para crear y promover un entorno seguro para que los clientes logren sus metas.

Síntomas de Trauma

- Depresión, tristeza, sentirse alejado
- Evitar responsabilidades
- Dificultad funcionando en la vida diaria
- Respuesta sobresaltada y exagerada, sensación de nerviosismo
- Dificultad controlando su respuesta al enojo
- Sentirse inmobilizado
- Dificultad para mantenerse presente en su cuerpo. Se siente ido.
- Vergüenza, culpa, preocupación intensa
- Comportamientos compulsivos o riesgosos
- Dificultades para estar en público o con mucha gente
- Evitar actividades en comunidad
- Problemas con la familia y/o la pareja
- Dolores crónicos, dolor de cabeza, síntomas que no se pueden explicar medicamente.
- Pensamientos de que "no merece ayuda o que "no tiene esperanza y nada funcionará para mi"

Después de la terapia EMDR, los pensamientos de "Soy un debilucho," y sentimientos de tristeza, miedo y decepción cambiaron a pensamientos de "Estoy motivado" y tengo un mayor bienestar.*

*Viene del ejemplo que se encuentra en Hofmann, A. (2022, Winter). Revista *Go With That*. <https://www.emdria.org/publications-resources/go-with-that-magazine/>