

¿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. EMDR ha sido estudiado extensamente y su efectividad para ayudar a procesar traumas ha sido demostrada.

La terapia EMDR es reconocida como un tratamiento efectivo para PTSD (trastorno de estrés postraumático, por sus siglas en inglés) por:

- La Asociación Americana de Psiquiatría
- La Asociación Americana de Psicología
- 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,
- El Departamento de Asuntos de Veteranos/Departamento de Defensa
- La Organización Mundial de la Salud, entre muchas otras organizaciones nacionales e internacionales.

Signos y síntomas de trauma en niños y adolescentes:

- Alteraciones del sueño o de alimentación
- Juego limitado o falta de curiosidad
- Aislamiento social
- Cambios en actitudes escolares
- Dificultad para prestar atención
- Irritabilidad
- Asustarse con facilidad
- Vergüenza y culpa
- Problemas para regular sus idas al baño
- Baja autoestima, sentimientos de impotencia
- Revivir eventos traumáticos
- Comportamientos agresivos o sexuales
- Abuso o uso de sustancias
- Alteraciones de la imagen corporal

© 2022 EMDR International Association



7000 N Mo Pac Expy, Suite 200 Austin, TX 78731-3013
EMDRIA.org

TERAPIA EMDR
para niños y adolescentes



Terapia EMDR para niños y adolescentes

Vivir o presenciar un evento traumático puede hacer la vida de un niño o adolescente más complicada. Eventos atemorizantes como desastres naturales, violencia, abuso, tiroteos en la escuela y accidentes, pueden crear angustia duradera. Otros eventos estresantes que pasan frecuentemente como problemas escolares, acoso en la escuela, acoso a través de redes sociales, muerte de un ser querido, divorcio y problemas familiares pueden hacer que un niño(a) o adolescente sienta la vida complicada de manejar. La terapia EMDR es una manera de procesar pensamientos, emociones, sensaciones, y comportamientos relacionados con esos eventos. Con la terapia, se ayuda a crear habilidades sanas para incrementar el amor propio. La terapia EMDR también fortalece los sentimientos de éxito y tranquilidad, mientras reduce las creencias y pensamientos negativos relacionados con situaciones inquietantes.

¿Cómo es diferente la terapia EMDR a otras terapias?

La terapia EMDR no requiere hablar en detalle sobre el tema doloroso o hacer tareas entre sesiones. La terapia EMDR está diseñada para activar el proceso natural de sanación del cerebro a través de movimientos oculares, sonidos o vibraciones. Para niños o adolescentes, es posible utilizar otras formas de movimiento que sean más apropiadas como: utilizar una varita mágica, marchar, tocar batería, y bailar. EMDR puede ser integrado con otras modalidades como terapia de arte, terapia de juego, y otras intervenciones creativas. Para muchas personas, la terapia EMDR puede completarse en menos sesiones que otros tipos de psicoterapia.

La Terapia EMDR puede ser llevada a cabo de manera presencial o de manera virtual y debe ser aplicada con la guía de un terapeuta propiamente entrenado y licenciado en salud mental.

Experimentar la terapia EMDR

Después de que se ha discutido la historia del niño(a)/adolescente, se desarrolla un plan de tratamiento, y se prepara para reprocesar memorias traumáticas, se le pide al niño que se enfoque en un evento específico. La atención se enfocará en imágenes, pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas negativas relacionadas con el evento. Mientras el niño se enfoca en la experiencia estresante o traumática, el terapeuta comenzará series de movimientos oculares de lado a lado, sonidos, o suaves vibraciones. El niño reportará brevemente lo que viene después de cada serie de movimientos. El niño/adolescente puede experimentar cambios en la percepción de lo que pasó, o cambios en las imágenes, emociones, creencias, o sensaciones físicas relacionadas con el evento. El niño/adolescente 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. Después de esto, el niño enfoca su atención en el pensamiento positivo que le indicará que el evento ha sido procesado como "ya pasó. Estoy seguro ahora" o algún otro apropiado. Posteriormente, el proceso se enfoca en cualquier molestia que se sienta en el cuerpo relacionada con el evento. Antes de finalizar la sesión, el terapeuta le ayuda al niño a sentirse en el presente y cierran la sesión. En la siguiente cita, el cliente y el terapeuta revisan el trabajo que se ha hecho en la sesión pasada y continúan el reprocesamiento de eventos, según sea necesario.



¿Cómo funciona 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, de tal manera que 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. Después del reprocesamiento, la persona recuerda las memorias dolorosas del pasado, pero no se siente controlado por ellas. El evento es recordado pero la reacción de pelear, huir, o congelarse hacia el evento inicial queda resuelta.

La terapia EMDR empieza por fortalecer la sensación de seguridad de un niño y creando habilidades para lidiar con los sentimientos de miedo, enojo y tristeza relacionados con el evento estresante.