

¿QUÉ NECESITAMOS SABER ANTES DE EMPEZAR LA INTERVENCIÓN?

¿QUÉ DICEN DE EMDR LOS ORGANISMOS Y PUBLICACIONES CIENTÍFICAS?

La **Organización Mundial de la Salud** recomienda ya desde 2013 la terapia EMDR como uno de los tratamientos de elección para el tratamiento del trauma con evidencia empírica. Se han publicado también numerosos estudios de investigación en situaciones de estrés agudo derivadas de situaciones como la que vivimos en la actualidad (<https://www.emdr-es.org/Sobre-EMDR/Investigaciones-que-avalan-el-EMDR-como-psicoterapia>).

¿QUÉ SUCEDE EN EL CEREBRO DE LAS PERSONAS CUANDO ALGO EXTERNO INTERRUMPE SU COTIDIANEIDAD?

Cuando ocurre una situación altamente estresante, el cerebro se ve sobrepasado y no puede procesar la información. Aunque la persona tenga un funcionamiento sano y buenos recursos de afrontamiento, su sistema nervioso puede bloquearse ante circunstancias que generan una alta activación emocional, que ocurren repetidamente y durante periodos prolongados. El **cerebro puede quedar en un estado de activación permanente** (nos cuesta desconectar, parar, dormir, sacarnos determinadas imágenes o ideas de la cabeza, etc.), o la persona puede sentirse aturdida y perder concentración y eficacia en el trabajo.

¿QUÉ EFECTO TIENE EL EMDR EN LAS PERSONAS QUE O BIEN HAN VIVIDO O BIEN HAN SIDO TESTIGOS DE UN SUCESO TRAUMÁTICO IMPREDECIBLE?

EMDR trabaja desbloqueando el sistema nervioso de forma directa y facilita la descarga del nivel de activación. Para ello, empleamos determinadas herramientas (como movimientos oculares, sonidos o tapping) que estimulan el cerebro de forma bilateral y alternante. En numerosos estudios de investigación, se ha demostrado que este tipo de estimulación produce un efecto sobre el sistema nervioso autónomo (parasimpático) y disminuye la intensidad de las imágenes recurrentes, así como de la activación emocional en general.

¿CÓMO SE DESARROLLA LA APLICACIÓN DEL PROTOCOLO DE EMDR PARA SITUACIONES DE ESTRÉS AGUDO?

En esta intervención trabajamos con personas sanas y con recursos que, al estar trabajando en primera línea, están sufriendo especialmente las consecuencias de un estrés agudo acumulativo, con el objetivo de ayudarles a **bajar su nivel de activación emocional** y que puedan mantener un **funcionamiento saludable**.

Consta de unas 3 o 4 sesiones online. Durante las sesiones que vamos a hacer, un terapeuta EMDR especializado le ayudará a conectar brevemente con la situación estresante. No se trata de hablar largo y tendido sobre ello, ni tampoco de recibir consejos o pautas, aunque el terapeuta las puede ofrecer si los participantes lo solicitan. Utilizando las herramientas de estimulación bilateral del cerebro previamente mencionadas, facilitamos **la descarga emocional y el desbloqueo de un sistema nervioso** que se ha visto temporalmente saturado. También reforzamos los recursos personales que cada uno posee, aumentando su resiliencia, repercutiendo en una mejora personal y funcional. El terapeuta que llevará la sesión podrá aclarar todas las dudas que tengan al respecto.

Esta intervención no es psicoterapia. Si algún participante necesita un apoyo adicional o una psicoterapia propiamente dicha, se le podrá orientar a otros recursos específicos.

www.emdr-es.org ---- secretaría@emdr-es.org