



## ¿QUÉ ES EMDR?

*Lo que pasa en una experiencia emocional,  
PASA EN EL CUERPO.*

EMDR, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, es un método internacionalmente reconocido para el abordaje y tratamiento de las situaciones de tensión emocional, estrés y trauma, entendiendo por trauma cualquier experiencia humana no habitual vivida tanto en primera persona como en terceros.

Cuando vivimos una situación de peligro, o imaginamos que estamos en peligro, se activan todos los recursos y reacciones de estrés que principalmente son tres: huida, ataque y bloqueo. A través de las percepciones sensoriales se produce en nuestro cerebro una reacción mental y una respuesta emocional fuerte: el miedo. Y a su vez, la información pasa a otros lugares del cuerpo y los tensa. El proceso continúa hasta que la corteza cerebral *comprende* lo que pasa y *calma* lentamente la activación que se ha producido. El cuerpo participa activamente y almacena las experiencias quedando en él recuerdos residuales que actuarán en el futuro, exista o no el peligro real.

Nuestro cuerpo está preparado para procesar las experiencias de forma natural pero a veces pueden aparecer bloqueos que impiden esta resolución. Síntomas como insomnio, irritabilidad, pensamientos obsesivos... nos están indicando que la vivencia no se ha elaborado saludablemente. Cuando esto ocurre, el abordaje terapéutico de EMDR actúa donde apareció el bloqueo, estimulando el proceso natural de integración de la experiencia haciendo desaparecer los síntomas.

EMDR trabaja con los recuerdos desencadenantes de los síntomas, con **los recuerdos no digeridos** por nuestro cerebro a lo largo de nuestra vida. Es un método innovador, sencillo, rápido y eficaz. Fue descubierto por la doctora Francine Saphiro en 1987

observando en ella misma los movimientos oculares que se producían cuando le venían a la mente pensamientos perturbadores. Investigando sobre ellos perfeccionó el procedimiento y le llamó EMDR, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (Movimientos oculares des-sensibilización y reprocesamiento).

*Los movimientos oculares  
pueden procesar recuerdos traumáticos,  
liberando a la persona.*

Cuando usamos EMDR, aquello que está bloqueado y aislado en nuestro cerebro tiene la posibilidad de moverse y liberarse. Y así el pasado disfuncional no resuelto que se encuentra en las redes de la memoria, da paso a nuevas conductas adaptativas y funcionales.

EMDR es un tratamiento complejo que se desarrolla en la psicoterapia para ayudar al cliente a integrar los traumas no metabolizados. Exige una relación empática entre el cliente y su terapeuta, por ello es necesario que sea un profesional debidamente capacitado y certificado por el *EMDR Institute* para su implementación.



**EMDR Institute, Inc.**  
EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING