



David Fernández-Quezada
Diana Emilia Martínez-Fernández
Sonia Luquín

Sanando la mente: desensibilización y reprocesamiento ocular y su eficacia en el alivio del trauma

En la búsqueda constante por mitigar el estrés, la terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) se destaca como uno de los avances más significativos en el tratamiento de trastornos relacionados con el estrés y traumas psicológicos. Descubierta por la Dra. Francine Shapiro en 1987, la EMDR en el campo de la psicoterapia ofrece una solución a quienes han luchado contra recuerdos perturbadores y traumas profundos. Este artículo pretende ser un puente entre el mundo científico y el lector curioso, desmitificando la EMDR y destacando su valor en el vasto campo de la salud mental. A través de un lenguaje dinámico, claro y fácil de entender, te invitamos a explorar con nosotros este fascinante avance científico.

¿Qué es EMDR?

La terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares, conocida por sus siglas en inglés como EMDR, es una forma de psicoterapia diseñada para aliviar la angustia asociada con recuerdos traumáticos. A diferencia de las terapias convencionales que se enfocan en el diálogo o la introspección, la EMDR utiliza un enfoque único. En esta terapia se pide a los pacientes que recuerden eventos traumáticos mientras siguen con la mirada los movimientos de mano del terapeuta o mientras atienden a otros estímulos bilaterales, como sonidos o toques ligeros. Esta combinación de recuerdo consciente y distracción sensorial ayuda al cerebro a reprocesar y desensibilizar el trauma.

La EMDR surgió de la observación de que los movimientos oculares voluntarios podían reducir la intensidad de los pensamientos perturbadores, desde entonces ha sido objeto de numerosos estudios científicos que validan su eficacia, especialmente en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT) [1].

El principio detrás de la EMDR es relativamente sencillo, se basa en la idea de que la mente puede sanarse a sí misma de un trauma psicológico de manera similar a como el cuerpo se recupera de un trauma físico. Cuando se produce un trauma, el evento puede quedar “atascado” en el sistema de procesamiento de información del cerebro, acompañado de imágenes, sonidos, pensamientos y emociones perturbadoras. La EMDR ayuda a “desatascar” estos recuerdos, permitiendo al cerebro reanudar su proceso natural de sanación.

A través de este enfoque, la EMDR se presenta no solo como una técnica terapéutica sino como un camino hacia la liberación emocional. Al facilitar la reestructuración de los recuerdos traumáticos, esta terapia permite a los individuos reconstruir la narrativa de sus experiencias pasadas, transformando el dolor en un recuerdo manejable.

Beneficios de la terapia EMDR

La terapia EMDR ofrece varios beneficios significativos para las personas que luchan con el impacto de traumas y estrés. A continuación, se destacan algunos de los beneficios más notables basados en evidencia científica.

- 1. Eficacia en el tratamiento del TEPT:** la EMDR ha demostrado ser especialmente efectiva para las personas con TEPT. Estudios comparativos muestran que pacientes tratados con EMDR experimentan una reducción significativa en los síntomas del TEPT, a menudo en menos sesiones que las terapias convencionales [2].
- 2. Aplicabilidad a diversos trastornos:** aunque inicialmente se utilizó para tratar el TEPT, la eficacia de la EMDR se ha extendido a una variedad de condiciones psicológicas, incluyendo ansiedad, depresión, trastorno alimenticio y fobias. Esto se debe a su enfoque en el proce-



samiento de recuerdos perturbadores, que están a menudo en la raíz de estas condiciones.

3. **Reducción de la angustia emocional:** la terapia no solo disminuye los síntomas relacionados con el trauma sino que también reduce la angustia emocional general. Los pacientes reportan sentirse más tranquilos, seguros y capaces de enfrentar recuerdos que antes eran insoportables [3].
4. **Mejora de la autoestima:** al procesar y desensibilizar recuerdos traumáticos, los pacientes a menudo experimentan una mejora en la percepción de sí mismos. Liberarse de las cadenas del trauma puede llevar a un aumento significativo en la autoestima y en la sensación de control sobre la propia vida.
5. **Tratamiento centrado en el paciente:** la EMDR pone un fuerte énfasis en el empoderamiento del paciente, permitiéndole jugar un papel activo en su proceso de curación. Esta colaboración terapéutica fomenta un sentido de agencia y contribuye a la efectividad del tratamiento.

El proceso de la terapia EMDR

La terapia EMDR se compone de ocho fases. Inicialmente, se revisa la historia del paciente, enfocándose en su historia de apego y traumas relacionados con los síntomas actuales. La segunda fase prepara al paciente con técnicas de estimulación bilateral, como movimientos oculares, *tapping* y estimulación auditiva. La tercera fase implica acceder y evaluar las emociones y sensaciones vinculadas al recuerdo traumático. La cuarta fase desensibiliza al paciente ante la imagen traumática mediante estimulación bilateral. En la quinta se trabaja en asociar una cognición positiva con el recuerdo, usando también estimulación bilateral. La sexta fase consiste en un chequeo corporal para identificar y tratar sensaciones residuales, positivas o negativas, con más estimulación. La séptima fase es el cierre, donde se discuten efectos postterapia,



como *insights* o recuerdos emergentes. Finalmente, la octava fase reevalúa los efectos de la terapia y el procesamiento del recuerdo.

¿Cómo funciona la terapia EMDR?

Diferentes grupos de investigación han propuesto teorías acerca del funcionamiento de la terapia EMDR. Una de las teorías postula que los movimientos oculares aumentan la conexión interhemisférica cerebral. Por tanto, los movimientos oculares bilaterales facilitarían la interacción mediante un aumento de la activación y la conectividad neuronal que promovería que la información se reprocese. Como resultado se mejoraría la capacidad de recordar todos los elementos del evento traumático y se facilitaría la integración de la memoria episódica (permite recordar experiencias y eventos) en la memoria semántica (permite almacenar conocimientos del mundo) [4].

La segunda propuesta describe que los movimientos oculares provocan cambios parecidos a los que se producen durante la fase del sueño REM (del inglés *rapid eye movement*, movimiento ocular rápido). Este modelo sostiene que la integración de la memoria episódica

a la memoria semántica se produce mientras dormimos. Los movimientos oculares bilaterales repetidos activarían mecanismos cerebrales similares a los de la fase REM, a través de una respuesta de orientación que resulta en la integración de las memorias traumáticas [4].

La última hipótesis discute que los movimientos oculares promueven una tarea atencional dependiente de ambos hemisferios que tiene un efecto fatigoso sobre la memoria de trabajo (almacenamiento temporal para emplear tareas cognitivas). Y debido a que la memoria de trabajo es limitada, la tarea atencional de mantener presente el contenido traumático y sus características asociadas y, al mismo tiempo, la concentración en los movimientos oculares bilaterales podría alterar la calidad del almacenamiento de las memorias traumáticas, disminuyendo la intensidad de la memoria episódica y, consecuentemente, los síntomas del trauma. No obstante, los mecanismos de acción propuestos de EMDR hasta la fecha no son concluyentes.

Desafíos y consideraciones

A pesar de su eficacia y beneficios, la EMDR presenta desafíos y consideraciones importantes. Primero, no es una solución universal; algunos pacientes pueden no responder tan favorablemente como otros, dependiendo de factores individuales como la naturaleza del trauma y la presencia de condiciones coexistentes. Segundo, encontrar terapeutas certificados en EMDR puede ser más difícil en algunas áreas, limitando el acceso a esta forma de terapia. Finalmente, como con cualquier tratamiento para el trauma, puede haber momentos de intensa angustia emocional al procesar recuerdos traumáticos, subrayando la importancia de un terapeuta experimentado y compasivo.

Aunque la EMDR ofrece ventajas únicas, es importante reconocer que la elección de la terapia depende de las necesidades individuales del paciente, su historia personal y la naturaleza de

sus traumas o desafíos psicológicos. La colaboración entre el paciente y el profesional de salud mental es clave para determinar el enfoque más apropiado.

Conclusiones

La terapia EMDR destaca como un avance significativo en el tratamiento de traumas psicológicos, ofreciendo una metodología eficaz para procesar recuerdos traumáticos mediante la estimulación bilateral. Su eficacia, respaldada por estudios, la convierte en una opción valiosa dentro de la salud mental, aunque no es universalmente aplicable a todos los pacientes. Por lo que la selección de esta terapia debe ser personalizada, reflejando la diversidad de necesidades y experiencias individuales.

Referencias

1. Cuijpers P, Veen SC, Sijbrandij M, Yoder W, Cristea IA. Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cogn Behav Ther.* 2020 may.;49(3):165-80.
2. Sun LN, Gu JW, Huang LJ, Shang ZL, Zhou YG, Wu LL, et al. Military-related posttraumatic stress disorder and mindfulness meditation: A systematic review and meta-analysis. *Chin J Traumatol.* 2021 jul.;24(4):221-30.
3. Scelles C, Bulnes LC. EMDR as Treatment Option for Conditions Other Than PTSD: A Systematic Review. *Front Psychol.* 2021 dec.:644369.
4. Fadul R, Alfalahi H, Shehhi AA, Hadjileontiadis L. Depressive Disorder Remote Detection through Touchscreen Typing Behaviour. *Annu Int Conf IEEE Eng Med Biol Soc.* 2023 jul.:1-4.

David Fernández-Quezada Departamento de Neurociencias, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Diana Emilia Martínez-Fernández Instituto Transdisciplinar de Investigación y Servicios, Universidad de Guadalajara.

Sonia Luquín Departamento de Neurociencias, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Contacto: david.fernandez@academicos.udg.mx