

EMDR - Desensibilización y Reprocesamiento por los Movimientos Oculares está validado científicamente y designado por la Organización Mundial de la Salud y la American Psychiatric Association como un tratamiento eficaz para pacientes con trastornos por Estrés Agudo y trastorno por Estrés Postraumático.

EMDR es un abordaje psicoterapéutico en el tratamiento de las dificultades emocionales causadas por experiencias difíciles en la vida del sujeto, desde incidentes traumáticos en la infancia hasta accidentes y desastres naturales. También es utilizado para aliviar la angustia de hablar en público, para mejorar el rendimiento en el trabajo, deportes e interpretaciones artísticas. Permite que el terapeuta estimule los mecanismos de curación inherentes al propio sujeto siendo esta una terapia breve y su duración depende de la complejidad de la situación.

EMDR como método combina elementos teórico-clínicos de orientaciones como el psicoanálisis, cognitivo-conductual y otras. Para muchos pacientes resulta de mayor ayuda para sus problemas que otras terapias convencionales. En 1987, **Francine Shapiro**, psicóloga norteamericana, descubrió que los movimientos oculares voluntarios reducían la intensidad de la angustia de los pensamientos negativos.

EMDR en su proceso, el terapeuta trabaja con el paciente para identificar un problema específico que será el foco del tratamiento. La estimulación bilateral; visual, auditiva o táctil; facilita la conexión entre los dos hemisferios cerebrales logrando el procesamiento de la información y la disminución de la carga emocional. El terapeuta guía el proceso, tomando decisiones clínicas sobre la dirección que debe seguir la intervención. La meta es que el paciente procese la información sobre el incidente traumático, llevándolo a una "resolución adaptativa": reducción de los síntomas; cambio en las creencias y la posibilidad de funcionar mejor en la vida cotidiana.

EMDR en su abordaje se sustenta en tres puntos: experiencias de vida temprana; experiencias estresantes del presente y comportamientos deseados para el futuro.

El trauma es una "herida psicológica" que puede ser originada por desastres naturales (inundaciones, terremotos, etc), situaciones violentas, accidentes, abusos, pérdidas, duelos, etc. También existe otra categoría de traumas relacionados a la crianza, desprotección, humillación, desvalorización, otros. Sus causas no determinan la calidad del daño que éste produce. Puede ser muy dañino y sus efectos dependerán de cada persona, de su historia y entorno afectivo, del momento en que se haya producido y de su reiteración a lo largo del tiempo. El trauma, no importa su origen, afecta de tal manera la salud, la seguridad y el bienestar de la persona, que ésta puede llegar a desarrollar creencias falsas y destructivas de sí misma y del mundo.