

## EMDR: UNA TERAPIA A CORTO PLAZO PARA LA ANSIEDAD

El EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por medio de los Movimientos Oculares) es un tratamiento psicoterapéutico descubierto en 1989 por la psicóloga estadounidense Francine Shapiro. Originalmente utilizado para aliviar el estrés asociado a los recuerdos traumáticos, en los últimos años fue investigado extensamente por psicoterapeutas clínicos, investigadores de la salud mental o neurofisiólogos.

Hoy en día se considera un tratamiento basado en la evidencia para el TEPT (Trastorno de Estrés Post-traumático), validado por más investigaciones y publicaciones que cualquier otro en el campo de la psicoterapia del trauma. Se aprobó, entre otros, por la American Psychological Association (1998-2002), la Asociación Americana de Psiquiatría (2004), la Sociedad Internacional de Estudios sobre el Estrés Traumático (2010) y la Organización Mundial de la Salud (2002).

Los aspectos más positivos del EMDR son la rapidez de la intervención, la eficiencia y la capacidad de ser aplicado a personas de cualquier edad, incluidos a niños.

Especialmente indicado para tratar las consecuencias de los traumas, el EMDR se ha convertido poco a poco en un enfoque cada vez más refinado, complejo y global, que puede hacer frente a la mayor parte de los trastornos, en particular a los diferentes trastornos de ansiedad.

## ¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL EMDR?

El enfoque EMDR ofrece la oportunidad no sólo para reelaborar los traumas del pasado, sino también para mejorar las habilidades personales y recursos individuales, para afrontar los retos de la vida cotidiana con serenidad y seguridad, sin sentirse a la merced de los síntomas de la ansiedad. El trabajo psicoterapéutico implica la reelaboración de todas esas experiencias angustiosas relacionadas con la historia de la persona y que puede ser debido a los síntomas de ansiedad.

La importancia de la tensión, del dolor, de la violencia doméstica, del abuso infantil, y de otros acontecimientos negativos o pesados que pueden pasar en la vida, como factores de riesgo es ahora ampliamente reconocida en la literatura sobre la ansiedad.

Con EMDR no se trabaja sólo con el recuerdo de algunas experiencias que pueden haber contribuido a la aparición del trastorno de ansiedad, sino también con el recuerdo de las primeras veces que se ha experimentado la ansiedad y las peores veces, con el fin de desensibilizar y neutralizar estas reacciones. Esto facilitará a la persona el ser capaz de hacer frente de una manera más serena a las situaciones que hasta entonces se vivieron como ansiógenas.

PARA INFORMACIONES A NIVEL LOCAL CONTACTAR:

# ANSIEDAD



Asociación EMDR España

C/Londres, 39. 1ºB - 28028 Madrid

Teléfono: 91 725 67 45 | Fax: 91 622 96 69 | [www.asociacionemdr.org](http://www.asociacionemdr.org)

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una emoción universal que no sería, en sí misma, inadecuado sentir ya que representa una componente necesaria de respuesta del organismo al estrés.

La ansiedad se considera patológica cuando perturba, de una manera más o menos considerable, el funcionamiento psíquico global determinando una limitación de la capacidad de adaptación del individuo.

Hay esencialmente dos condiciones en las que la ansiedad puede definirse patológica:

Cuando la respuesta de ansiedad es exagerada y disfuncional en comparación con los estímulos que motivaron esta respuesta y el individuo es consciente de esto.

Cuando el estado de ansiedad aparece en ausencia de un estímulo desencadenante.

En los trastornos de ansiedad la persona expuesta a "su" situación estímulo sentiría una emoción considerada insoportable que podría hacer volver loco o morir.

La ansiedad puede ser:

**adaptativa (fisiológica):** prepara para un posible peligro y puede ayudar a manejar situaciones difíciles con el crecimiento personal

**disfuncional (patológica):** inapropiadamente intensa y de tal manera que hay un grado de sufrimiento insoportable (desproporcionada al estímulo desencadenante y el sujeto es consciente de ello); su duración puede conducir a **conductas de defensa** que limitan la existencia, perturban el funcionamiento psíquico global y determinan una limitación de la capacidad de adaptación del individuo de tal manera que interfiere con las normales actividades de la vida diaria (por ejemplo, Trastorno Obsesivo-Compulsivo); se produce en respuesta a cualquier evento (por ejemplo, Trastorno de Pánico) o eventos neutros, no peligrosos y que no indican ningún peligro real (por ejemplo, Fobias); la ansiedad tiene su propia "autonomía" manifestándose sin ninguna correlación evidente con causas externas desencadenantes.

**de estado:** activación de un estado de alarma en el momento del estímulo, independientemente de la presencia de una base personalógica ansiosa;

**de rasgo:** característica permanente de la personalidad; cada vez que tenga estímulos significativos el sujeto utiliza un modelo de estímulo-respuesta caracterizado por la ansiedad.

Por último, podemos distinguir entre:

**ansiedad anticipatoria:** a corto plazo, desencadenada por una señal identificable real o imaginaria, asociadas con el peligro;

**ansiedad generalizada:** sensación duradera de tensión desenganchada por estímulos particulares; en la personalidad ansiosa adquiere la característica de ansiedad de rasgo;

**ataque de pánico:** manifestación de ansiedad aguda repentina y de rápida resolución en la que se produce una repentina sensación de peligro con la imposición de los síntomas somáticos.

## COMPONENTES ANSIEDAD

La ansiedad parece tener varios componentes:

El **componente cognitivo** implica expectativas de un peligro difuso e incierto. La sobreestimación del peligro y la subestimación de la capacidad para enfrentarse a él, reflejan, en los trastornos de ansiedad, la activación de los llamados "patrones de peligro." De hecho, un papel fundamental es desempeñado por los **esquemas cognitivos** relacionados con sentimientos de peligro, debido a que la realidad exterior se percibe como extremadamente peligrosa y a sí mismos como altamente vulnerables. Una vez activada la valoración del peligro, se crea una especie de círculo vicioso que refuerza las manifestaciones de ansiedad.

Los síntomas de ansiedad, de hecho, representan una fuente de amenaza: influyen el comportamiento y son interpretados como signos de la existencia de un trastorno físico o psicológico grave; estos efectos aumentan la sensación de vulnerabilidad de la persona y, por lo tanto, refuerzan la reacción ansiosa inicial al inducir una serie de regeneración desfavorable, que a su vez exacerba los sentimientos de peligro.

**Desde la perspectiva somática** (o fisiológica), el cuerpo prepara el organismo para hacer frente a la amenaza (una reacción de emergencia): la presión arterial y el ritmo cardíaco se incrementan, la sudoración se incrementa, el flujo de sangre a los grupos principales de músculos aumenta y las funciones del sistema inmunitario y digestivo disminuyen. Se puede observar, en el nivel físico, palidez de la piel, sudoración, temblor y dilatación pupilar.

**Desde un punto de vista emocional**, implica una compleja combinación de emociones negativas que incluyen miedo, temor y preocupación, y con frecuencia está acompañado por sensaciones físicas como palpitations, dolor en el pecho y / o falta de aliento, náuseas, temblores internos.

**Desde una perspectiva conductual**, se pueden presentar tanto conductas voluntarias como involuntarias, dirigidas a escapar o evitar la fuente de ansiedad. Estos comportamientos son frecuentes y a menudo desadaptativos, ya que son más extremos en los trastornos de ansiedad. En cualquier caso, la ansiedad no siempre es patológica o desadaptativa: es una emoción común como el miedo, la ira, la tristeza y la felicidad, y es una función importante en relación con la **supervivencia**.

SÍNTOMAS COGNITIVOS		SÍNTOMAS SOMÁTICOS	
Sentirse nervioso	Irritabilidad	Disnea y sensación de asfixia	Náuseas / diarrea
Respuestas exageradas de alarma	Actitud aprensiva	Palpitaciones	Sofocos / escalofríos
Dificultad para concentrarse	Miedo a morir	Sudoración/manos frías, sudadas	Polaquiuria
Sensaciones de aturdimiento	Miedo a perder el control	Boca seca	La disfagia/nudo en la garganta
Incapacidad de relajarse	Miedo a no ser capaz de afrontar las situaciones	Mareos/Sensaciones de resbalón	Temblores
Dificultad para dormirse			Dolores musculares

## ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

Algunas atenciones a sí mismo y técnicas de relajación desempeñan un papel importante en el alivio de los síntomas de ansiedad. Por ejemplo:

**Una dieta adecuada:** reducir (gradualmente) el consumo de cafeína, azúcar y, en general, mejorar los hábitos alimenticios.

**La conciencia del cuerpo:** ser capaz de captar, interpretar y manejar los cambios fisiológicos del cuerpo.

**Ejercicio físico:** un ejercicio moderado puede ayudar a aliviar el estrés. Quien sufre de ansiedad debe tener en cuenta que las palpitations del corazón durante el ejercicio pueden desencadenar un ataque de pánico; entonces, probablemente es mejor desarrollar gradualmente un ejercicio de rutina.

**Dormir bien.**

**Técnicas de relajación:** un estado de relajación se puede lograr con la ayuda de las grabaciones de auto-hipnosis, el training autógeno, la relajación progresiva de Jacobson, yoga, meditación y técnicas de respiración. Hay una serie de libros especializados en el manejo del estrés.

Hay unos cuantos **libros especializados** para gestionar la ansiedad, en general son libros informativos de auto-ayuda.

**Manejo del estrés:** Esto puede requerir cambios en el estilo de vida y en la gestión del tiempo.